

JADŁOSPIS NA 2025-02-06 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 40,83 g, Węglowodany ogółem 84,66 g, Sód 852,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1056 kcal	Tłuszcz 33,47 g, Węglowodany ogółem 160,91 g, Sód 1189,33 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; dżem owocowy ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
618 kcal	Tłuszcz 26,69 g, Węglowodany ogółem 70,5 g, Błonnik pokarmowy 5,15 g, Białko ogółem 25,27 g, w tym cukry 40,28 g, Sód 464,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; marchew gotowana /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
926 kcal	Tłuszcz 24,1 g, Węglowodany ogółem 131,85 g, Sód 907,04 mg, Błonnik pokarmowy 10,7 g, w tym cukry 36,27 g, Białko ogółem 46,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
369 kcal	Tłuszcz 16,57 g, Węglowodany ogółem 37,06 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,55 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 1044,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko (1 sztuka)
513 kcal	Tłuszcz 28,27 g, Węglowodany ogółem 45,82 g, Sód 689,08 mg, Błonnik pokarmowy 7,87 g, Białko ogółem 19,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,95 g, w tym cukry 1,1 g
Drugie śniadanie	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
870 kcal	Tłuszcz 28,44 g, Węglowodany ogółem 105,59 g, Sód 1351,8 mg, Błonnik pokarmowy 7,96 g, w tym cukry 22,05 g, Białko ogółem 45,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata bez cukru 250ml ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
362 kcal	Tłuszcz 18 g, Węglowodany ogółem 33,23 g, Sód 1267,45 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 14,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 0,4 g
wieczorny posiłek	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 3/

0 kcal

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; jabłko pieczone
452 kcal	Tłuszcz 20,38 g, Węglowodany ogółem 47,15 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 23,96 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 470,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; Pulpet gotowany /Alergeny: 3,7/; Kompot śliwkowy ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 135,4 g, Sód 837,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, w tym cukry 36,27 g, Białko ogółem 36,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
311 kcal	Tłuszcz 10,19 g, Węglowodany ogółem 36,98 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,44 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 1049,67 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	masło extra /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
776 kcal	Tłuszcz 37,49 g, Węglowodany ogółem 80,06 g, Sód 509,32 mg, Białko ogółem 23,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, Błonnik pokarmowy 5,42 g, w tym cukry 28,4 g
Obiad	rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7/; ziemniaki gotowane ; gołąbki w sosie pomidorowym bezglutenowe /Alergeny: 7,3/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
844 kcal	w tym cukry 27,43 g, Białko ogółem 35,07 g, Tłuszcz 21,91 g, Węglowodany ogółem 114,42 g, Sód 1556,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,63 g, Błonnik pokarmowy 13,75 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Tuńczyk w sosie własnym ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
595 kcal	Białko ogółem 26,47 g, Błonnik pokarmowy 3,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 18,15 g, w tym cukry 13,39 g, Węglowodany ogółem 73,36 g, Sód 673,35 mg
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 40,83 g, Węglowodany ogółem 84,66 g, Sód 852,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1056 kcal	Tłuszcz 33,47 g, Węglowodany ogółem 160,91 g, Sód 1189,33 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
672 kcal	Tłuszcz 31,7 g, Węglowodany ogółem 71,2 g, Sód 1406,19 mg, Błonnik pokarmowy 7,15 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dzienna szkoła

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
-------	---

813 kcal	Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 135,41 g, Sód 1118,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 26,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
----------	--

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; Pomarańcza /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 40,83 g, Węglowodany ogółem 84,66 g, Sód 852,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 32,14 g, w tym cukry 35,65 g, Błonnik pokarmowy 6,62 g
Drugie śniadanie	kisiel
21 kcal	Węglowodany ogółem 5,36 g, Sód 0,37 mg, Błonnik pokarmowy 0 g, w tym cukry 4,99 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/; serek homogenizowany
1056 kcal	Tłuszcz 33,47 g, Węglowodany ogółem 160,91 g, Sód 1189,33 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Podwieczorek	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
66 kcal	Białko ogółem 0,2 g, w tym cukry 16,2 g, Węglowodany ogółem 16,2 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; dżem owocowy ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Szynka delikatesowa ; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki
758 kcal	Tłuszcz 40,59 g, Węglowodany ogółem 71,1 g, Sód 848,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,92 g, Białko ogółem 31,06 g, w tym cukry 24,85 g, Błonnik pokarmowy 4,34 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
813 kcal	Tłuszcz 16,97 g, Węglowodany ogółem 135,41 g, Sód 1118,83 mg, Błonnik pokarmowy 16,89 g, w tym cukry 7,33 g, Białko ogółem 26,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; rzodkiewka /Alergeny: 7/
666 kcal	Tłuszcz 31,64 g, Węglowodany ogółem 69,97 g, Sód 1403,79 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 25,9 g, w tym cukry 7,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szynka delikatesowa ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; jabłko pieczone
421 kcal	Tłuszcz 18,98 g, Węglowodany ogółem 47,15 g, Błonnik pokarmowy 3,73 g, Białko ogółem 19,81 g, w tym cukry 8,33 g, Sód 271,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,3 g
Obiad	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/; Ryż gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Pulpet gotowany /Alergeny: 3,7/; Kompot śliwkowy ; marchew gotowana /Alergeny: 7/; jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
862 kcal	Tłuszcz 19,9 g, Węglowodany ogółem 135,4 g, Sód 837,69 mg, Błonnik pokarmowy 9,9 g, w tym cukry 36,27 g, Białko ogółem 36,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/
311 kcal	Tłuszcz 10,19 g, Węglowodany ogółem 36,98 g, Błonnik pokarmowy 1,76 g, Białko ogółem 18,44 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 1049,67 mg
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g